



## [Alkoholi ja seksi](#)

Humalassa moni tuntee olonsa rentoutuvan ja estojensa tai ujoutensa vähenevän. Melko pienikin määrä alkoholia voi saada seksuaaliset halut lisääntymään ja olon tuntumaan seksikkäältä. Samalla ajattelukyky heikkenee ja kyky tehdä järkeviä ratkaisuja vähenee. Ihmiset ottavat humalassa riskejä, joita he eivät selvin päin ottaisi. Valitettava tosiasia on, että jotkut juovat itsensä niin humalaan, etteivät edes muista, ovatko harrastaneet seksiä ja onko esimerkiksi ehkäisyä käytetty.

Moni sanoo, että alkoholin avulla seksikumppanin löytäminen tai ihastuksen kohteelle jutteleminen on helpompaa. Humalaisen silmissä muut ihmiset näyttävätkin usein ihmeellisen viehättäviltä ja rakastettavilta. Toisaalta kännissä ihmisestä saa helposti täysin väärän kuvan ja itsestään voi myös antaa toiselle ikävän ensivaikutelman, jota voi olla vaikea korjata. Voi myös miettiä, onko silloin tosissaan valmis seksiin, jos sen harrastamiseen tarvitsee alkoholia.

Seksuaalisuus ja seksi ovat luonnollinen ja tärkeä osa elämää, ja niiden kuuluu tuottaa iloa ja nautintoa. Runsas alkoholin käyttö voi aiheuttaa monia ongelmia seksuaalisuudessa: erektion saaminen tai säilyttäminen voi vaikeutua, seksuaalinen nautinto vähentyä ja orgasmin tuntemukset heikentyä. Humalassa harkintakyvyn väheneminen johtaa helpommin suojaamattomaan seksiin, jolloin raskaus tai seksitauti on mahdollinen. Seksitaudit ovat yleisiä ja hyvin usein täysin oireettomia. Jos olet harrastanut seksiä ilman kondomia, käy sukupuolitauditestissä esimerkiksi koulu- tai opiskelijaterveydenhuollossa tai terveyskeskuksessa. Se on ainoa tapa selvittää, oletko saanut jonkun seksitaudin.

Olitpa mies, nainen, hetero, homo tai jotain muuta, humalassa riski joutua seksuaalisesti hyväksikäytetyksi on suuri. Toiseen ihmiseen ei saa koskea seksitarkoituksessa, jos hän on niin humalassa, ettei ymmärrä tapahtumia tai on sammunut. Sääntö pätee myös seurustelusuhteessa. Mikään ei anna toiselle oikeutta koskettaa sinua, jos et sitä tahdo.

### **Turvallisuusvinkkejä:**

- Mieti etukäteen, missä omat rajasi kulkevat. Niistä voi puhua myös kavereille, jotka voivat tarpeen vaatiessa muistuttaa puhutuista rajoista.
- Puhu seurustelukumppanisi kanssa seksistä ja yhteisistä rajoistanne selvin päin. Sopikaa, että kunnioitatte sovittuja asioita myös kännissä.
- Pidä mukana aina kondomia.
- Huolehdi ystävästäsi ja pyydä ystäviäsi huolehtimaan tarvittaessa sinusta. Älä lähde humalassa yksin vieraiden kyytiin tai asunnolle.
- Älä jätä juomaasi koskaan valvomatta, äläkä jätä sitä vieraalle ihmiselle valvottavaksi. Älä juo vieraiden, tuntemattomien ihmisten tarjoamia juomia. Niihin on saatettu lisätä ylimääräisiä aineita huumaustarkoituksessa.

- Älä tee isoja päätöksiä humalassa.
- Mieti, kenelle voit soittaa, jos tarvitset apua.

## **Marja Pakarinen**

TtM

Päivittänyt:

**Sara Mäkäräinen**

VTM, A-klinikkasäätiö

## **Lähteet**

[Just wear it](#): Hiv-tukikesuksen nuorten sivut seksuaaliterveydestä.

Päihdelinkki: [Alkoholi ja seksi](#).

[Sex and alcohol](#): Some Sobering Thoughts.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2009: [Nuoret ja alkoholi](#). 3. uudistettu painos. Esite.

[Väestöliiton nuorten sivut](#): Tietoa seksitaudeista, ehkäisystä, murrosiästä, turvallisuudesta yms.

---

**Source URL:** <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/alkoholi/alkoholi-ja-seksi>